

## ANTEEKSIANNON HARJOITTAMISESTA

Tuulikki Saariston mukaan eri puolilla maailmaa anteeksiantoa sekä pohditaan että sovelletaan ihmisuhdetyössä yhä määrätietoemmin. Se on osoittanut voimansa aina yksilö- ja perhetason ongelmista suurten kansaryhmien välisten kielujen silloittamiseen asti.

Monet ehkä kavahtavat vieläkin anteeksiantamista uskonnon alueen ilmiönä, joka ei kuulu normaaliyhteiskuntaan. Psykiatri Saaristo ei lähde liikkeelle uskonnollisesta viitekehystä. Hänellä on asiasta sekä omakohtaista että potilaskokemusta kuuden vuoden ajalta. ”Kokemukseni mukaan anteeksiannon säännöllinen harjoittaminen vaikuttaa suorastaan hämmentävän myönteisesti ihmisen tunne-elämään. Tunteet aletaan kokea aiempaa siedettävimpinä. Ne hillitään ja vähitellen hallitaan entistä paremmin.”

Mielenkiintoista on, että Saariston mukaan anteeksiantaminen ei edellytä mitään erityistä tunnetilaa,

esimerkiksi halua antaa anteeksi. Jopa äärimmäisen vihainen ihminen voi mielestään sanoa antavansa anteeksi loukkaajalleen.

Anteeksiantaminen tapahtuu oman psyykkisen hyvinvoinnin takia. Antaessaan anteeksi ihminen vapauttaa itsensä tunnekoukusta, minkä seurauksena mieli voi liikkua väljemmin, ajatteluun saadaan lisää ulottuvuutta, tunteet koetaan aidommin ja elämäntilanteet aletaan nähdä laajemmissa yhteyksissä.

Saaristo uskoo, että anteeksianto voisi toimia myös kansakuntien sisällä, vaikka edistys näyttääkin tapahtuvan tuskastuttavan hitaasti. Hän viittaa Etelä-Afrikkaan, jossa on pyritty nostamaan esiin rotusorron ajan julmuudet, etteivät ne painuisi unohduksiin ja vaikuttaisi siten salakavalasti kuin maahan kaivettu räjähdyspanos. On haluttu tehdä julkisiksi sekä uhrien kertomukset että pahantekijöiden armonanomukset. Jyrkästi jakautu-

neen maan on tällä tavoin toivottu toipuvan nopeammin menneisyyden painolastista.

Miten sitten anteeksianto vaikuttaisi kahtia jakautuneessa Suomessa? Jos syrjäytynyt antaa anteeksi poliittisille päättäjille ja itselleen, mikä hänen tilanteessaan muuttuu? Saako hän edes hiukkasen lisää henkisiä voimavaroja – vai menettääkö vain katkeruuden, joka sekin omalla tavallaan antaa elämisen voimaa? Saariston mukaan krooniset negatiiviset tunnetilat syövät ihmisen terveyttä.

Vai pitäisikö poliittisten päättäjien antaa anteeksi itselleen, niin että heidän ajattelukykynsä laajentuisi empaattisempiin kokonaisratkaisuihin?

TUULA-MARIA AHONEN

TUULIKKI SAARISTO  
TAIKASANAT ELI MIKSI  
ANTAISIN ANTEEKSI  
DIALOGIA OY, 2000

### ALKOHOLITUTKIMUSSÄÄTIÖN APURAHAT HAETTAVISSA

Alkoholitutkimussäätiö myöntää apurahoja

- alkoholinkäyttöä koskeviin tutkimuksiin
- tutkimuksiin, jotka selvittelevät alkoholia yksilön ja yhteiskunnan ongelmana
- raittiustoimintaa koskeviin tutkimuksiin
- alkoholitutkimukseen liittyvään huumausainetutkimukseen.

Vuoden 2001 apurahat on haettava säätiöltä saatavia hakemuslomakkeita käyttäen syyskuun 30. päivään mennessä. Lomakkeita jakaa Tuula Muhonen-Niskanen, puh. (09) 3967 2008.

Hakemukset on toimitettava osoitteella: Alkoholitutkimussäätiö, PL 220, 00531 Helsinki.

Tarkempia tietoja antaa sihteeri Kari Poikolainen, puh. (09) 3967 2003.